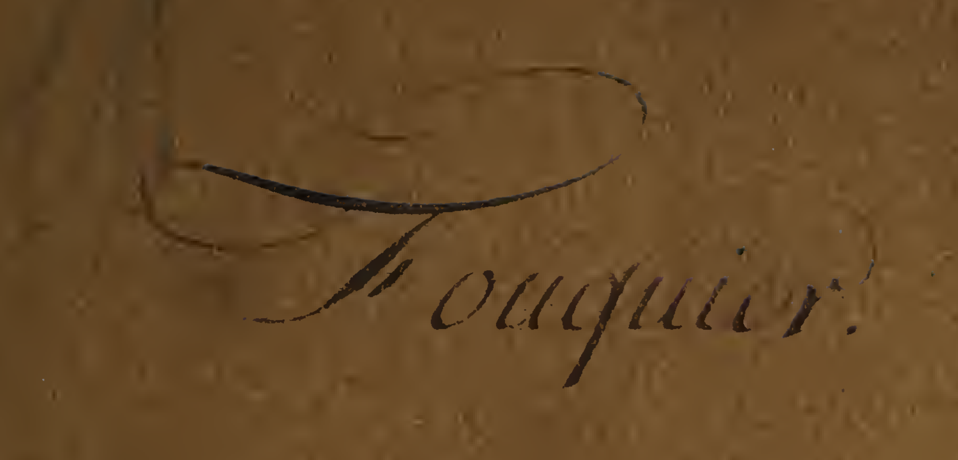

Fouquier

# AVANTAGES

D'UNE

# CONSTITUTION FAIBLE,

APPERÇU MÉDICAL,

PAR FOUQUIER DE MAISSEMY.




A PARIS,

De l'Imprimerie de GILLÉ, fils, rue Saint-Jean de Beauvais, N.° 28.

AN X. (1802.)



---

AU

# PROFESSEUR HALLÉ,

Membre de l'Ecole de Médecine de Paris, de l'Institut National des Sciences, et de plusieurs autres Sociétés savantes.

*Hommage*

# AVERTISSEMENT.

Par ces mots : Avantages d'une constitution faible, j'ai prétendu exprimer la préférence qu'elle mérite sur une complexion forte ; ce que j'essaierai de prouver.

J'ai pris très-souvent la force musculaire pour la vigueur constitutionnelle, parce qu'elle en est la mesure individuelle et absolue. La force musculaire dépend moins du volume des muscles que de leur énergie ; et l'énergie des autres organes est toujours proportionnée à celle des muscles. Ainsi, plus on a de force musculaire, plus on se rapproche de la constitution forte.

AVANTAGES

# AVANTAGES

## D'UNE

# CONSTITUTION FAIBLE.



De la force en général.

La force est de tous les tyrans le plus respectable ; elle tient son empire de la nature même, qui, en armant les animaux les uns contre les autres, a mis d'un côté la faiblesse et l'innocence, et de l'autre la force et la méchanceté. En conséquence de ce système d'oppression, la force est devenue le souverain arbitre du monde.

La civilisation ne lui a presque rien ôté de son ascendant ; elle l'a conservé parmi les sociétés humaines ; après avoir soumis un sexe à l'autre, elle a continué d'y régner sous le nom de puissance ; elle a fait les chefs des nations et les héros. Ce fut la première vertu des peuples neufs, qui l'adorèrent comme une divinité, et la consultèrent comme un oracle.

De la faiblesse en général.

La faiblesse, au contraire, toujours humble et opprimée, n'a jamais inspiré que le mépris. Les barbares la considèrent comme une dégénération; elle passe même parmi nous pour un vice originel; chez les anciens c'était une infirmité, dont on rougissait : on cherchait à la déguiser avec une sorte de coquetterie, et à la corriger à force d'exercice. A Lacédémone, c'était un titre de réprobation; on n'y pouvait pas naître faible sous peine de la vie. La force, qui décidait souvent la victoire dans les combats, et que l'on couronnait dans des fêtes solemnelles, dut se concilier l'estime et exciter l'admiration dss peuples; aussi les écrivains de la Grèce et de Rome se sont-ils attachés autant à exalter la mâle vigueur des Crotoniates, qu'à décrier la mollesse des Sybarites.

Idée qu'on se fait de la force et de la faiblesse constitutionnelles.

Chez les modernes, la force du corps a perdu sa prépondérance et une grande partie de son mérite; mais c'est toujours un avantage dont on s'enorgueillit, et la faiblesse une disgrace dont on murmure. Une forte complexion est regardée comme une heureuse prérogative; on croit y trouver le garant d'une

santé inaltérable, de facultés sans bornes, et d'une longue vie. On plaint généralement le sort de l'homme faible; on ne voit en lui qu'un malheureux maltraité de la nature, dévoué en naissant à tous les genres d'infirmités, et qui vient passer quelques pénibles instans dans un monde qui n'est pas fait pour lui : et on se récrie sur l'iniquité qui préside à l'organisation des êtres.

Que la nature soit aveugle dans ses faveurs comme dans ses disgraces, qu'elle ait ses caprices et souvent d'injustes rigueurs, je n'en disconviens pas; mais je nie que l'homme faible ait à cet égard aucun reproche à lui faire. En lui refusant une vigueur dangereuse, elle lui a épargné une foule de maux; elle a adouci ceux qu'elle ne pouvait lui épargner; elle a reculé les bornes de sa vie, et elle l'a élevé au-dessus des autres hommes, autant par la perfection de ses sens que par ses qualités morales. Que lui faut il de plus? reconnaître les avantages que lui procure sa faiblesse. Je vais les démontrer, et tâcher de lui rendre le sentiment de sa véritable supériorité. But de cet ouvrage.

Caractères d'une constitution faible.

Une faible constitution est caractérisée par une santé délicate. Une frêle organisation se dessine dans l'habitude du corps, et s'annonce d'ordinaire au premier coup-d'œil. Ce n'est pas que la vigueur ne puisse se rencontrer dans un corps grêle, et que la faiblesse ne se déguise quelquefois sous les dehors d'une corpulence imposante; mais en général les hommes faibles sont fluets; ils ont les formes sveltes, et mal prononcées, un tissu musculaire mou et peu développé, quelque chose d'efféminé dans les traits et la démarche, et une répugnance presqu'invincible pour le mouvement. Le plus léger exercice les fatigue, les moindres pertes les épuisent, le moindre excès les dérange. Leurs sens sont fort susceptibles, et leurs sensations très-vives. Leur esprit est aussi actif que leur corps est paresseux. Les facultés morales, qui sont presque toujours en raison inverse avec les facultés physiques, prédominent chez eux; leur ame est ouverte à toutes les passions douces et tendres : elle se laisse aisément frapper par le sentiment de la crainte : leur imagination, toujours inquiète, anticipe sur l'avenir, et lui prête les couleurs sombres

ou riantes du caractère individuel. Ainsi, je pourrais ranger dans cette même classe tous les hommes nerveux, malingres et pusillanimes; les mélancoliques, les visionnaires, les lunatiques et les malades imaginaires.

Une faible constitution est toujours originelle; une faiblesse maladive, résultant du trouble des fonctions, n'entraîne pas avec elle cet ensemble organique qui fait la complexion faible. Ainsi, les considérations suivantes ne sont appliquables qu'à celle qui est primitive.

Les constitutions sont héréditaires.

La constitution résulte, à ce qu'il me semble, de la proportion des solides et des fluides qui composent le corps, de leurs qualités diverses, et des propriétés qui en dérivent: le tempérament n'exprime qu'une partie de ces rapports, et ne désigne que la prédominence d'un système. Notre constitution est entièrement l'ouvrage de nos parens; ils nous la transmettent avec le premier mouvement qu'ils nous impriment; nos parties sont un abrégé des leurs, comme le disait Buffon. Des familles entières périssent d'inflammations, tandis que d'autres sont la

proie des maladies de langueur. La même constitution physique y régnait donc chez tous les individus. Les mêmes élémens déterminent une organisation semblable : ainsi, nous ne tenons pas seulement de nos parens notre bonne, comme notre mauvaise santé, mais nous sommes en naissant dévoués au même genre de mort. Telle génération périt d'apoplexie, telle autre de pulmonie, celle-ci d'asthme, celle-là de goutte, telle autre d'affections calculeuses; il faut pour cela que la constitution de nos pères passe sans altération jusqu'à nous.

Si toutes nos facultés sont, comme les maladies, une conséquence nécessaire de notre constitution, les passions et les talens seront héréditaires comme elles ; car notre habileté et nos penchans dépendent de nos facultés. Ainsi les enfans devraient participer de toutes les dispositions physiques et morales des individus dont ils sont émanés; ils prennent dans la source où ils puisent la vie, leur constitution et leurs formes, le germe de leurs passions, de leurs talens, de leurs vertus, de leurs vices. En voyant quelle foule d'exceptions contredit, en apparence, cette doctrine, on serait tenté de croire que

la conformité qui se rencontre souvent entre les membres d'une famille est purement l'effet du hazard, et que nous ne recevons de nos parens que le mouvement qui nous anime. Comment se ferait-il, en effet, que, nés avec la même constitution, nous leur devenions quelquefois si dissemblables? c'est que nous ne conservons pas toujours cette constitution primitive; c'est que l'éducation physique et morale nous dénaturent et nous recréent. L'enfant est comme une molle argille, qui, sous la main de l'ouvrier, se prête à toutes les formes; et s'il ne ressemble pas à son père, ce n'est point à la nature, mais à l'art, qu'il faut s'en prendre (1). Il n'en est pas moins vrai, en principe, que les constitutions sont héréditaires, et que la vigueur et la faiblesse sont le patrimoine

(1) Faut-il s'étonner, d'ailleurs, que des enfans, issus de parens sains, naissent quelquefois maladifs et mal conformés? l'un a été engendré parmi les langueurs d'une convalescence; l'autre doit son existence à la débauche. Il en est bien peu qui soient conçus dans les circonstances les plus favorables; il en est peu qui n'ayent point eu à souffrir, dans le premier âge, de la négligence ou des soins mal entendus de leurs nourrices.

des familles, comme les maladies, la beauté et les talens. Ainsi, les productions du sol empruntent de sa nature et de l'aspect du ciel, des qualités constantes et invariables.

La constitution faible dépend du climat,

En considérant l'influence que les climats semblent avoir sur la constitution, on trouve que celle des Européens, et parmi eux des Anglais et des Français, est généralement la plus faible. L'Europe produit les plus beaux hommes du monde, soit pour la stature, soit pour les proportions, soit pour la régularité des formes. Les Patagons n'ont plus rien de gigantesque que dans les exagérations des voyageurs ; mais l'Européen n'est pas comparable pour la vigueur à un Africain, ni à un Tartare. Il ne supporterait pas, comme eux, une vie toute sauvage, content de nourritures grossières, et exposé à toutes les injures du tems. Le luxe de l'aisance nous a énervés. On verra bientôt que nous y avons gagné.

Mais surtout du tempérament.

La constitution faible dépend essentiellement de la prédominence des systêmes nerveux et lymphatiques. Ainsi les tempéramens athlétique et sanguin ne la comportent pas, et

le bilieux des anciens y est opposé. On sait quelle prépondérance ont les deux premiers systêmes chez les femmes ; il faut en dire autant de l'enfance ; car il y a tant de rapports entre les enfans et les femmes, qu'il n'est pas permis de les considérer isolément.

La constitution faible est celle des femmes et des enfans.

Le tempérament lymphatique est prouvé chez les unes et les autres par la blancheur, la mollesse et la finesse de la peau ; l'abondance de la graisse ; par la fréquence des écoulemens séreux, des maladies lymphatiques et des fièvres muqueuses ; par la rareté des inflammations ; par la pâleur, le peu de consistance et la sérosité du sang ; enfin par leur susceptibilité pour les maladies contagieuses, à raison d'une absorption cutanée et pulmonaire plus faciles.

Le tempérament nerveux est caractérisé dans les femmes et les enfans, par le volume des nerfs et du cerveau ; par l'action rapide et forte des médicamens ; par le sentiment exquis du plaisir et de la douleur, une imagination active, des passions promptes à s'allumer et impérieuses ; en général, par de grands effets sur l'économie, produits par les causes les plus légères. Ainsi les femmes sont, par leur sexe même, et les enfans par

leur âge, placés dans la condition des hommes faibles. Les traits de la faiblesse s'effacent peu-à-peu dans les enfans; mais la nature qui, comme je l'ai dit, a remis entre les mains de la force le sceptre du monde, a condamné pour toujours les femmes à l'inaction et à la sujétion. Un exemple singulier a prouvé qu'elles pouvaient s'affranchir de cette loi rigoureuse; mais les Amazones n'étaient pas de cette constitution, ou bien le fanatisme des vertus guerrières les avait étrangement perverties.

La constitution faible n'est pas celle des vieillards.

L'enfant et le vieillard se rapprochent sous bien des rapports: chez l'un et l'autre, même faiblesse d'esprit et de corps. Il semble qu'après avoir beaucoup vécu, on se retrouve au point où l'on a commencé; mais qu'on ne s'y trompe pas, *retomber en enfance*, est une manière de parler impropre. Le vieillard peut tomber dans l'idiotisme, et l'enfant n'est jamais un idiot. Assez d'autres différences les distinguent. Tous les organes sont neufs dans ce dernier; ils sont usés dans le premier. L'enfant est animé d'une chaleur vive; il est dans une agitation continuelle: il lui faut du mouvement et du

bruit: ses forces vont croissant. Le vieillard se sent défaillir ; la chaleur vivifiante l'abandonne ; il ne se plaît que dans le calme et le silence ; il éprouve une langueur et un engourdissement qui lui commandent le repos et lui présagent une fin prochaine. Sa sensibilité, émoussée par toutes les épreuves qu'elle a subies dans les différens âges, est prête à s'éteindre, et la sensibilité est essentielle à la constitution faible : cette constitution n'est donc pas celle du vieillard.

Influence des saisons sur la constitution faible

Les saisons ont assez d'empire sur nos corps pour modifier le tempérament, puisqu'elles établissent régulièrement un ordre de maladies qui changent avec elles. Au passage de l'été à l'hiver, il n'y a plus de maladies inflammatoires. Le froid et l'humide ôtent aux sujets robustes l'excès de leur vigueur, et les faibles perdent de leur activité. C'est pour cela que les hommes ardens et athlétiques se trouvent mieux de l'hiver. Il faut, au contraire, de la chaleur aux corps faibles, pour en soutenir l'énergie : Το ψυχρὸν πολεμιον νευροισιν ; et les hommes faibles sont tout nerfs : le stimulant de la chaleur leur est nécessaire ; le froid les jette

dans l'inertie. Le froid, sur-tout humide, tend à nous ramener à la constitution faible. C'est pour cela que l'automne et l'hiver font régner toute la classe des maladies asthéniques, les fièvres pituiteuses ou adenoméningées, les fièvres quotidiennes et quartes, les hydropisies, le scorbut et les obstructions.

Influence des professions sur la constitution

Les diverses conditions des hommes ont la plus grande influence sur leur constitution; elles la dénaturent même souvent; elles rendent vigoureux des sujets faibles, et elles énervent les sujets les plus robustes. Les travaux qui exercent le corps sans occuper l'esprit, sont incompatibles avec une faible complexion. Les artisans et autres gens *de mécanique condition*, sont en général très-vigoureux. Si la vigueur leur est naturelle, elle ne fait qu'augmenter; s'ils sont nés faibles, quelques années de travail effacent jusqu'aux traces de leur constitution primitive. (Je fais abstraction des métiers qui altèrent la santé par des émanations pernicieuses, ou des attitudes qui contrarient les fonctions.) Les arts sédentaires et qui exigent peu de mouvemens, auraient un effet contraire, s'ils assujettissaient à un repos plus

Effets 1°. des métiers.

exact : ces professions ne peuvent pas être tout-à-fait assimilées à celles des gens de lettres, mais elles s'en rapprochent : elles partagent, jusqu'à un certain point, les mêmes inconvéniens et les mêmes avantages.

2°. De l'étude.

Le repos du corps et l'application de l'esprit, sont deux causes qui concourent chez les hommes de lettres à détruire leur constitution, et qui parviennent souvent à la ruiner : tous ceux qui se livrent à de hautes spéculations, sont dans le même cas. A mesure que l'exercice du cerveau étend et perfectionne l'intelligence, il diminue l'énergie de la matière. Une constitution faible détourne toujours des occupations laborieuses. Si, comme il arrive ordinairement, elle se réunit à une imagination active, elle nous porte à l'exercice des arts d'agrément : voilà pourquoi la faiblesse est si généralement répandue parmi les hommes qui cultivent, par goût et avec succès, la poésie, l'éloquence, la musique et la peinture. Les travaux où l'esprit n'a point de part, ne sauraient leur convenir, parce que le leur a besoin d'aliment ; et le mouvement est pour eux un état violent.

3°. Des exercices académiques.

Sous le rapport de leurs effets sur la constitution, les arts académiques ne diffèrent pas des mécaniques. Rien de plus propre à développer l'énergie musculaire, à donner la prépondérance au système sanguin, que la danse, l'escrime, la natation, l'équitation et la paume. Il est une circonstance qui rapproche encore davantage ces deux sortes d'arts, c'est qu'ils ne procurent la plupart qu'un exercice partiel. Les principaux exercices de la gymnastique des anciens, tendaient à développer à-la-fois toutes les parties du corps; ils conservaient les proportions en outrant les formes. Dans nos académies, on gâte la belle nature en contrariant sa régularité.

Aucun état dans la société n'est indifférent pour la constitution. Ceux qui vivant de leurs revenus, sont entièrement maîtres de leur tems, décident, par l'emploi qu'ils en font, du sort qui les attend; s'ils se livrent aux exercices académiques, ils rentrent dans la condition des hommes robustes, parce qu'ils le deviennent. S'ils préfèrent les douceurs d'une vie molle et oisive, ils se perdent par leurs excès. Les délices dans lesquelles ils vivent, allument en eux le feu des passions. Le désœuvrement donne carrière à leur imagination; de-

là, des besoins factices, des plaisirs nécessaires, des débauches immodérées, et une vieillesse précoce. Ils périssent victimes de leurs travers, à moins qu'ils ne s'amendent de bonne heure, et que revenant à une vie plus sage, ils ne songent à réparer leurs désordres par une tempérance austère.

Après avoir parcouru la plupart des causes qui favorisent ou qui contrarient la complexion faible, il me reste à examiner les avantages qui y sont attachés. Pour les faire mieux ressortir, il faudrait considérer les hommes de cette constitution, à côté des hommes forts dans toutes les circonstances de la vie. Ma faible vue ne me permet pas d'embrasser tant de rapports; je me contenterai d'indiquer les plus saillans; j'envisagerai l'influence que la constitution doit avoir, 1.° sur le nombre, 2.° sur l'intensité des maladies, 3.° sur la durée de la vie, 4.° sur la perfection des sens, 5.° et 6.° enfin, sur les qualités du cœur et de l'esprit.

PREMIERE DIVISION.

Les maladies plus

Une multitude de maladies afflige l'espèce humaine; ce n'est pas la faute de la nature: il ne faut pas croire qu'elle ait eu moins d'égards pour nous que pour le reste des

nombreuses chez l'espèce humaine, que parmi les animaux.

animaux. Une organisation plus composée et plus délicate, plus de sentiment, une vie plus morale, entraînent plus de maladies; elles sont le témoignage de notre supériorité; notre fragilité est le gage de notre perfection. La machine la plus compliquée, et qui a les ressorts les plus délicats, est celle qui nous étonne le plus par la variété de son jeu et par les résultats de son travail; mais, c'est aussi celle qui se détraque le plus aisément. Au reste, la délicatesse de nos organes n'est qu'une disposition éloignée qui serait souvent sans conséquence, si parmi tant d'heureuses prérogatives, l'homme n'avait reçu le funeste pouvoir d'abuser de tout.

Les hommes faibles évitent les maladies par la tempérance.

L'abus des choses de la vie est en effet la source de presque tous nos maux; ils sont trop souvent notre ouvrage : on ne sait ni se contenir dans les limites de ses besoins, ni consulter la mesure de ses facultés. La modération est le dernier effort de la sagesse; et la sagesse n'appartient guère qu'à ceux à qui elle ne coûte rien. N'est-il pas au contraire des hommes qui ne sauraient goûter les douceurs d'une vie simple, qui ne connoissent pas le frein de la tempérance, qui trouvent dans la débauche un charme irrésistible,

sistible, et qui abusent de tous les plaisirs ? ce sont ceux qu'un temperament de feu consume, chez lesquels une inépuisable vigueur allume des desirs sans cesse renaissans. La plupart des excès ont leur source dans des besoins véritables. L'intempérance est en quelque sorte commandée à l'homme robuste par la nature. L'homme faible, qui ne jouit que d'une santé précaire, est sobre et continent par nécessité ; il se défie de lui-même, et craint toujours de compromettre ses forces : l'homme fortement constitué ne connaît pas l'étendue des siennes, et il les prodigue. On ne ménage guère une santé qui semble inaltérable ; mais on soigne scrupuleusement celle que le moindre écart peut déranger. Qu'arrive-t-il de-là ? tandis que les hommes faibles s'épargnent jusqu'à la moindre indisposition par la modération qu'ils s'imposent, les hommes vigoureux s'attirent une foule de maladies par leurs excès.

Ainsi, l'homme robuste est entraîné malgré lui, et par la force de son tempérament, à des débauches de toute espèce ; il s'y livre sans réserve et avec la confiance que lui inspire sa vigueur. L'homme faible, plus délicat dans le choix de ses plaisirs, parce qu'ils lui

sont moins nécessaires, sait en regler l'usage et la mesure ; il ignore l'art de se préparer des regrets dans l'oubli de soi-même, et dans les travers honteux de la crapule et du libertinage. Je sais que si les premiers sont maîtrisés par des besoins réels, les autres sont quelquefois tourmentés par les transports d'une imagination ardente. Je sais que les besoins factices ne sont pas moins impérieux que les autres ; mais les desirs, qui ne vivent que d'illusions, sont bientôt dissipés ; ils sont passagers comme le caprice qui les inspire. D'ailleurs, les hommes faibles trouvent dans les bornes de leurs facultés physiques, un frein aux déréglemens auxquels l'imagination voudrait les porter : ils évitent des excès qu'ils seraient incapables de soutenir.

Les hommes faibles préviennent les maladies par une vie réglée.

C'est le sentiment de leur insuffisance qui leur prescrit le régime qu'ils ont coutume d'observer ; ils s'étudient avec beaucoup de tems et de patience ; ils distinguent soigneusement les choses qui leur conviennent et celles qui leur sont contraires ; ils usent avec sagesse de ce que la nature leur permet, et se refusent sans peine ce qu'elle leur défend. L'intérêt de leur santé leur est plus cher que

tout au monde. Les hommes robustes au contraire, insoucians sur tout ce qui est relatif à la leur, négligent des attentions dont ils ne sentent pas l'utilité : ils dédaignent de s'asservir à la gêne d'une vie régulière, et ne sauraient s'imposer de privations, pour prévenir des maux qu'ils ne redoutent pas. Qu'on oppose leur dissolution aux ménagemens des hommes faibles ; l'indépendance absolue où ils vivent, le mépris qu'ils affectent pour toute regle de conduite, à la circonspection à laquelle des organes délicats assujettissent, on sentira la conséquence qui doit en résulter, s'il est vrai que les lois de l'hygiène ne soient pas des préceptes frivoles, et que l'intempérance soit la cause la plus fréquente de nos maladies ; c'est qu'elles doivent être plus nombreuses chez les hommes robustes que chez les hommes faibles.

Les hommes faibles pressentent les maladies par leur susceptibilité.

Il est dans la nature diverse de leur constitution, de quoi confirmer encore cette vérité. Les uns sont aussi impassibles que les autres sont susceptibles. Ceux-ci, pressentent pour ainsi dire le mal : comme le moindre trouble les affecte vivement, les symptômes précurseurs des maladies, leur annon-

cent de loin le danger, et lorsqu'il suffit encore de quelques soins diététiques pour le prévenir ou l'écarter. L'homme robuste au contraire, insensible aux premières atteintes d'un mal obscur, le laisse aggraver, parce qu'il ignore son existence, ou bien il le méprise comme une indisposition légère, jusqu'à ce que des désordres irréparables appellent les secours de la médecine.

Cette impassibilité qui l'empêche de s'apercevoir des premiers progrès du mal, l'espèce de vanité qu'il met, d'ailleurs, à le dédaigner, tant qu'il n'en est point accablé, ont toujours des suites funestes. En lui faisant essuyer un grand nombre de maladies, qu'il devait éviter et qu'il eût pu prévenir, cette négligence ajoute à leur gravité. Pourquoi donc la nature lui a-t-elle refusé la faculté de les pressentir? Au reste, trop fier de sa vigueur, se laisserait-il jamais persuader que le soin de sa santé n'est pas indigne de lui?

De tout ce qui précède, il résulte qu'une constitution forte donne plus de prise aux maladies qu'une complexion faible, et que par conséquent les hommes faibles y sont moins exposés que les autres. Quelles sont

en effet les maladies les plus communes ? ce sont les fièvres essentielles, et les inflammations des viscères; les unes et les autres conviennent peu aux hommes faibles, parce quelles supposent une réaction, dont le tempérament nerveux-lymphatique est peu capable.

Les femmes appartiennent à la classe des sujets faibles; et si la proposition que j'ai tâché d'établir est vraie, elle doit leur être applicable : oui; et voici dans quel sens.

Applications.

Si je comparais le nombre total des malades d'un sexe, à la somme des malades de l'autre sexe, je trouverais sûrement une différence en faveur des femmes, par les raisons que j'ai exposées; mais le nombre, supposé égal de part et d'autre, mon assertion n'en serait pas moins fondée; car il faut distinguer ici les maladies sexuelles d'avec celles qui dépendent de causes communes aux deux sexes. Les premières sont beaucoup plus nombreuses chez les femmes que chez les hommes : les suites de couches, les maladies laiteuses, celles qui sont dues à la rétention, la suspension ou la cessation des

Moins de maladies communes parmi les femmes.

règles, l'hydropisie des ovaires, les ulcères de la matrice, enlèvent tous les jours une quantité prodigieuse de femmes. En vain m'objecterait-on que, d'un autre côté, certaines professions sont funestes aux artisans qui les exercent : j'en conviens ; mais il en est peu ; les femmes, d'ailleurs, en partagent souvent les dangers avec les hommes. La mortalité résultant des professions chez ces derniers, n'est donc pas comparable à celle que les maladies sexuelles produisent chez les femmes. Ainsi, en admettant un nombre égal de malades parmi les deux sexes, il s'ensuivrait encore que, par la nature de leur constitution, les femmes ont à essuyer moins de maladies que les hommes. S'il restait aucun doute à cet égard, je m'appuyerais d'autorités respectables ; je dirais avec Juncker (1) : L'homme est plus exposé aux fièvres que la femme ; et la fièvre est, au témoignage de Boerhaave (2), la plus fréquente des maladies. La conséquence est évidente.

---

(1) *Sexus virilis faciliùs illis (febribus), obnoxius est quam femininus.* (Consp. medic. p. 467.)

(1) *Febris frequentissimus morbus.* (Boerhaave, Aphorismi).

Il paraît difficile d'accorder les avantages de la faiblesse, sous le rapport du nombre des maladies, avec la mortalité qui règne dans l'enfance; mais il faut encore ici faire une distinction. Les maladies des enfans peuvent se diviser en deux classes : les unes leur sont particulières, les autres étendent leur empire sur tous les âges. Les premières tiennent aux crises de développement, qui s'opèrent à certaines époques, ou aux écarts de la nature dans la marche de l'accroissement. Les accidens de la dentition, les aphtes, les écrouelles, la teigne, le croup, la coqueluche étant propres à l'enfance, ne doivent pas entrer en compte dans le paralèle que j'établis. Quant aux maladies communes à tous les âges, il est évident qu'elles sont fort rares chez les enfans. Ainsi, il demeure constant qu'ils sont exposés, en tant que sujets faibles, à un petit nombre de maladies. Otez aux femmes celles de leur sexe, ôtez aux enfans celles de leur âge, et vous verrez qu'il leur en restera fort peu.

Moins de maladies communes chez les enfans.

Je me résume : 1.° L'intempérance est la cause la plus fréquente des maladies parmi nous. La débauche est l'écueil des constitu-

tions robustes, parce que d'insatiables facultés n'admettent pas de modération. La sagesse est le propre des hommes faibles, parce qu'elle leur est nécessaire, et qu'elle leur coûte peu.

2.° Une source non moins féconde de maladies, est la négligence des soins diététiques. Les lois de l'hygiène ne sont rien pour celui qui croit pouvoir les violer impunément. L'homme robuste met aussi peu de choix que de mesure dans l'usage des choses de la vie : l'homme faible, attentif au régime qui lui convient, l'observe scrupuleusement. La sécurité que lui procure cette vie régulière, et les maux qu'il évite par-là, le dédommagent assez de la peine qu'il prend.

3.° Il faut attribuer un grand nombre de maladies au peu d'attention qu'on donne à leurs symptômes précurseurs, soit parce qu'on n'en est point affecté, soit parce qu'on les dédaigne. L'homme robuste n'est pas sensible à des impressions légères : le désordre est fort avancé, avant qu'il s'en apperçoive ; il faut, d'ailleurs, que le danger soit réel, pour mériter de l'occuper. L'homme faible

est affecté du moindre trouble, et il se hâte d'en prévenir les suites.

De tout cela, j'ai déduit que la faiblesse exposait moins aux maladies que la vigueur, et je l'ai prouvé, 1.°. en observant que les maladies les plus communes et les plus fréquentes ne convenaient guère aux hommes faibles; 2.° par l'exemple des femmes et des enfans.

DEUX.me DIVISION.

Les maladies moins graves et moins meurtrières chez l'homme faible, que chez l'homme robuste.

J'ai considéré les dispositions qui contribuaient à déranger et à conserver la santé des hommes faibles et robustes; je vais les envisager maintenant dans l'état de maladie; et comparant les dangers auxquels ils s'y trouvent exposés, j'en concluerai que les maladies sont beaucoup plus meurtrières chez les derniers que chez les faibles.

Les choses que tout le monde sent, ont à peine besoin de preuves. Je me contenterai donc de rappeler quelques faits propres à mettre cette vérité dans son jour.

Les maladies sont sur-tout dangereuses par leur nature, par la violence de la réaction, et par la négligence des symptômes antécédens.

1°. Par les précautions qu'il prend.

J'ai dit combien la négligence des premiers symptômes des maladies ajoutait à leur nombre. Presque toutes ont des signes avant-coureurs qui les font pressentir. C'est un avis de la nature; si vous y résistez, vous laisssez croître un mal que vous pouviez arrêter à son origine, mais qui, continuant ses progrès, finira par vous être funeste. Tant de maladies aiguës ne sont mortelles, tant de maladies chroniques en sont incurables, que parce qu'on n'a point eu recours aux remèdes, quand il en était encore tems. L'homme faible attache d'autant plus de prix à sa santé, qu'elle paraît souvent prête à lui échapper; attentif à la plus légère indisposition, il veut en prévenir les suites; et s'il ne parvient pas toujours à étouffer la maladie dans sa naissance, du moins il en mitige les symptômes, et la rend plus bénigne. L'homme robuste n'évitera jamais celle qui le menace par les précautions que dicte la sagesse en pareil cas: trop heureux, s'il ne l'aggravait souvent par ses imprudences!

2°. Par le caractère de ses maladies.

Il serait difficile de dire si la négligence des maladies les rend plus meurtrières aux hommes robustes, qu'elles ne le sont chez

eux par leur nature. En effet, celles qui ont les symptômes les plus violens et la marche la plus rapide, sont leur partage. Ce sont des fièvres ardentes, adynamiques, ataxiques, des inflammations viscérales, maladies presque toutes décidément mortelles, contre lesquelles l'art le plus souvent ne peut rien, en y apportant à propos les secours les plus méthodiques. Le choix des remèdes n'est pas indifférent ici; et comme ceux qu'il convient d'employer sont puissans, la moindre erreur serait de la dernière conséquence. Le mal est pressant, le moindre délai serait feneste : il faut des moyens sûrs et prompts. ὁ καίρος ὀξος, ἡ πεῖρα σφαλερὴ. Si les hommes robustes ont échappé à tant d'écueils dans la force de l'âge, l'apoplexie les attend au déclin. Ils ne périront pas toujours du premier coup, mais ils végéteront le reste de leur vie dans un état de mort partielle. D'autres fois, le rhumatisme et la goutte chroniques s'en emparent de bonne heure, et le conduisent à la mort par un long chemin de douleurs. C'est ainsi qu'ils finissent la plupart, quand ils ont vécu avec quelque retenue. Que sera-ce donc, quand ils auront cédé à des passions fougueuses,

et qu'ils se seront laissé entraîner à toutes sortes de déréglemens ? Ils seront, à quarante ans, victimes de leurs excès, et s'épargneront heureusement les lenteurs cruelles d'une vieillesse anticipée.

Les maladies des hommes robustes sont donc les plus dangereuses de toutes, par leur nature. Les fièvres essentielles et les phlegmasies si meurtrières, et dont ils ont tout à craindre, sont, chez les hommes faibles, rares et bénignes. Chez ces derniers, les phlegmasies sont le plus souvent muqueuses ; leurs fièvres sont lentes ou intermittentes. Ici, on peut temporiser, observer à loisir, essayer les forces de la nature. Si on commet quelqu'erreur, elle est sans danger ; on a toujours le tems de la réparer, et la vie du malade n'est point à la merci d'un médicament (1).

(1) Les fautes, en médecine, sont des erreurs du médecin. L'erreur dans les arts, où il ne s'agit que d'appliquer des préceptes, a sa source dans l'ignorance ou l'esprit faux de l'artiste. Dans les choses dont les sens doivent décider seuls et avec calme, l'imagination est au moins superflue ; quand les règles sont bornées, un grand savoir est inutile ; lorsque les faits sont si variés, qu'ils ne se représentent presque

3°. Par les ménagemens de la nature, qui ne permet pas une réaction dangereuse.

Le danger des maladies violentes auxquelles une constitution vigoureuse est en butte, consiste moins peut-être dans le caractère de ces maladies essentiellement très-graves, que dans la trop vive réaction des forces vitales contre le principe morbifique. La nature, trop active dans ces corps robustes, est une sentinelle toujours éveillée, et prête à déployer au premier signal une énergie meurtrière. Dès qu'une fièvre aiguë se déclare, toutes les puissances tutélaires de la vie sont mises en jeu: mais incapable de ménager ses forces, la nature s'épuise en

---

jamais deux fois sous la même forme, l'expérience d'un seul homme est bien peu de chose. L'esprit nous égare, l'érudition nous embrouille, et trop souvent l'expérience n'est qu'un guide infidèle *. L'esprit fait des médecins brillans, l'érudition en fait des doctes, l'expérience en fait des présomptueux, le jugement seul en fait d'utiles.

---

* Il y a tel homme, dont l'expérience n'a été qu'une longue suite d'erreurs, parce qu'elle ne se compose que de faits mal observés. Il s'est trompé toute sa vie, parce qu'il a toujours expérimenté avec un mauvais instrument. Ainsi, vanter son expérience, est un ridicule de la sottise; il faut prouver avant tout qu'on a du jugement et de l'instruction. Comptez vos succès et non pas vos malades. Le bon médecin est celui qui guérit.

efforts superflus, ou bien elle brise tous les ressorts pour rétablir l'harmonie; et si le malade ne périt pas du mouvement excité pour le sauver, il périt d'épuisement.

Chez les hommes faibles, la défense est mieux proportionnée à l'attaque; la nature ne s'y range point du parti de la maladie; tous ses efforts sont salutaires. Si l'art est quelquefois obligé de l'aider, il ne craint que d'être insuffisant, et jamais d'être funeste.

Applica-cations.

Voici des faits particuliers qui appuient les considérations précédentes.

Plus on se rapproche de l'âge adulte, de la zône torride et des chaleurs de l'été, plus les maladies deviennent aiguës et dangereuses.

Les maladies des gens du monde sont moins violentes que celles des artisans; et plus ces derniers sont exercés, plus leurs maladies sont graves.

*Galien nous apprend que les athlètes étaient sujets à des accidens subits, comme des coups de sang, des hémorrhagies, etc.* (Hallé, Encyclop. méthod., art. *Hygiène*).

Les fièvres puerpérales sont sur-tout fatales aux femmes les plus robustes.

Les enfans les plus délicats résistent plutôt aux accidens de la dentition, à la coqueluche, aux angines, aux catarrhes, aux convulsions et autres maladies de leur âge, que les enfans qu'on appelle *bien constitués*.

La variole est ordinairement bénigne chez tous, à moins que la nature de l'épidémie régnante, ou un mauvais traitement, ne l'aggravent; mais plus les enfans sont forts, plus ils en sont maltraités; et les adultes en sont très-souvent victimes.

Il est bien reconnu qu'il meurt dans l'enfance plus de garçons que de filles; ce qui suppose que les maladies des premiers sont plus nombreuses et plus graves.

J'ai pris au hazard dans Manget, Bonnet et Morgagni, un certain nombre d'observations de plaies à la tête chez les hommes, et un égal nombre d'histoires de blessures semblables et également graves, chez les femmes, et j'ai trouvé que peu d'hommes en ont réchappé, et que presque toutes les femmes ont guéri.

On explique aisément, d'après cela, pourquoi un état d'épuisement est si favorable aux grandes opérations. Il y a long-tems que

l'expérience a donné gain de cause aux partisans des amputations consécutives dans les plaies d'armes à feu. La taille, bien faite, réussit presque toujours chez les infirmes qui n'ont pas de maladies de vessie, chez les enfans qui n'ont pas de vers; et elle est ordinairement fatale aux adultes dans la force de l'âge. On voit tous les jours des écrouelleux exténués par une excessive suppuration, guérir avec une promptitude incroyable, d'amputations exigées par leur dépérissement. Il est un fait singulier, qui met le sceau à tous ceux que je viens de citer. J'ai observé chez ceux qui périssent des embarras du poumon, causés par une péripneumonie vraie ou fausse, ou bien par un catarrhe chronique; j'ai observé, dis-je, que le poumon droit était constamment, ou affecté seul, ou plus malade que l'autre. On savait, d'ailleurs, que dans la pleurésie, la douleur se fait bien plus souvent sentir du côté droit que de l'autre. C'est une ancienne observation qui se soutient, malgré les contradictions de quelques praticiens modernes. On savait aussi qu'un rhumatisme affecte de se porter sur les muscles les plus épais, les plus forts et les plus exercés, et qu'il

attaque

attaque plutôt les fesses, les hanches et les épaules, que les autres parties.

Les avantages de la faiblesse, relativement au nombre et à l'intensité des maladies, me paraissent suffisamment démontrés. Je passe à l'influence qu'elle me paraît avoir sur la durée de la vie.

TROIS.me DIVISION.

Une constitution faible procure une vie plus longue qu'une complexion forte.

1°. Parce que les maladies l'épargnent.

Il est évident que si les maladies sont plus nombreuses et plus graves, elles seront aussi beaucoup plus meurtrières chez les hommes robustes que chez les hommes faibles. Puisque les premiers périssent à la fleur de leur âge, victimes de leurs excès, de leur négligence, ou accablés de leur propre vigueur; puisque leur vieillesse, quand ils y parviennent, est accélérée par la débauche, et abrégée par les infirmités, tandis que les autres se conservent par leurs attentions et leur fragilité même, la mortalité doit être bien moindre parmi ces derniers. Ainsi, d'un nombre donné d'individus, dont la moitié serait de constitution faible, et l'autre moitié de complexion vigoureuse, il en survivra moins de ceux-ci, que des autres, au bout d'un certain tems. Ainsi, la faiblesse donne la probabilité d'une

plus longue vie. Donc les hommes faibles vivent généralement plus que les hommes robustes.

Cette vérité, comme on voit, résulte de ce qui précède, et peut se passer d'autre preuve; mais je ne me bornerai pas là. Je montrerai que les hommes faibles sont, par leur constitution même, dévoués à une mort plus tardive, et que telle est la loi de la nature. Mais auparavant, je ne puis m'empêcher de faire sentir combien la sobriété et la continence concourent à prolonger la vie.

2°. Parce que la tempérance la soutient et la conserve.

La sobriété, sur-tout, est essentielle à qui veut fournir une longue carrière (1). Les anachorètes ont vécu fort long-tems; ils avaient passé la moitié de leur vie dans les déserts, sans autre nourriture que des racines, des fruits et des herbes; voués par esprit de religion à la chasteté la plus rigoureuse. Xénophile, qui vécut cent six ans, était de la secte de Pythagore, qui recommandait la sagesse en tout point. Cor-

(1) Qui veut voyager loin, ménage sa monture.
( *Racine.* )

naro et Thomas Parc, ont dû à la tempérance, une vie qu'ils ne devaient pas espérer. Le premier, né faible, et ruiné par les débauches, semblait, à 35 ans, toucher à la fin de sa carrière. Il s'astreignit, par le conseil des médecins, à un régime austère, et il mourut plus que centénaire, sain de corps et d'esprit, jusqu'au dernier moment. On voit beaucoup d'hommes faibles, pour ne pas dire valétudinaires, arriver par le même moyen à un âge très-avancé. On exprime dans un proverbe trivial, cette vérité confirmée chaque jour par des observations nouvelles. Ceux qui sont nés très-faibles, et dont la jeunesse a été languissante, nous étonnent souvent par la durée de leur vie. Il ne faut en chercher la raison que dans la sagesse de leur conduite. Ils économisent la dépense d'exectabilité, pour parler le le langage de Brown; et leur vie doit être plus longue, parce qu'elle est plus douce et plus réglée. Je ne répéterai pas ce que j'ai dit des hommes robustes, et des désordres auxquels les entraîne un tempérament ardent; mais je vais rechercher si, indépendamment de toute influence étrangère, il n'est pas dans les constitutions faible et forte

une cause nécessaire, qui, d'un côté, abrège la vie, et de l'autre la prolonge.

3°. Parce qu'elle procure un développement plus lent et plus tardif.

Il est reconnu que la durée totale de la vie, est toujours proportionnée à la durée de l'accroissement. On sait exactement à quel terme la mort naturelle attend tous les animaux, par le tems qu'il leur a fallu pour se développer ; plus long-tems ils croissent, plus long-tems ils vivent, et par contre, plutôt leur accroissement est accompli, plutôt leur vie finira. L'observation montre qu'une constitution robuste procure un développement plus rapide et plus hâtif qu'une complexion faible. Les hommes de cette dernière classe croissent lentement et long-tems. On pourrait en quelque sorte estimer la faiblesse et la force absolues, par le tems que le corps employe à se former. On sait que la vigueur est plutôt le partage des hommes de petite taille, que des hommes de haute stature ; on sait aussi que les premiers ont plutôt cessé de croître que les derniers. Tel est l'ordre de la nature : la fin vers laquelle tendent tous les êtres organiques est la maturité ; tout ce qui l'accélère avance le terme fatal. Ainsi, les

hommes livrés aux plus pénibles travaux, ont une vieillesse précoce (1); une vie très-laborieuse est rarement longue; mais cette

---

(1) Il semble que la nature les punisse d'avoir transgressé ses lois. Elle ne nous a point faits pour le travail; c'est notre excessive multiplication qui l'a rendu nécessaire. Les fruits de la terre devaient nous suffire; ils suffisent bien encore aux autres animaux; ils suffisaient bien aux premiers hommes, avant qu'on leur enseignât, dit-on, à cultiver la terre; ils suffisent bien encore aux nations barbares. Il règne chez tous les peuples du monde une répugnance décidée pour le travail. Les Asiatiques ne connaissent pas notre activité; les Africains et les Américains sont les plus indolens et les plus paresseux des hommes; les Tartares, les Arabes et autres nomades sacrifient tout à l'oisiveté : la fainéantise est pour eux le bonheur suprême. Les nations, en effet, ne deviennent agricoles, que quand elles ne peuvent plus vivre de leur chasse ou des produits de leurs troupeaux. Les habitans du nord de l'Europe sont les seuls laborieux. Ce sont des besoins réels ou factices; c'est le démon de la cupidité, c'est la passion d'une vaine gloire, c'est plus souvent encore l'aiguillon de l'amour-propre, qui nous fait sortir de notre apathie naturelle, et surmonter le dégoût du travail. Le travail est donc un état violent et contre nature, qui contrarie notre instinct, épuise nos facultés, et finit toujours par accélérer la mort.

longue vie sera le fruit d'un doux repos, et la conséquence d'un développement tardif; et l'homme robuste trouvera dans sa vigueur même le gage d'une mort plus prompte, puisqu'elle lui procure une maturité plus hâtive (1). Considérée relativement à la durée de la vie, la constitution faible est donc encore un avantage.

QUAT.me DIVISION.

La perfection des sens est le caractère de la supériorité, parmi les animaux.

La nature procède du simple au composé, dans l'organisation des êtres. Les sens, dans le règne animal, font partie des degrés par lesquels elle s'élève jusqu'à l'homme, qui a le système organique le plus compliqué. La sensibilité a toujours décidé de la prééminence parmi les animaux, parce qu'elle est toujours relative au nombre et à la perfection de leurs sens, proportionnée à leur intelligence, et que par conséquent elle les rapproche plus ou moins de nous. Cette faculté est fort restreinte chez les derniers

(1) Mercurialis cite St. Jérôme, qui assure que les athlètes ne vivaient jamais fort long-tems, et qui atteste là-dessus l'autorité d'Hippocrate et de Galien. *Ea corpora*, dit Celse, *quæ more eorum* (les athlètes), *repleta sunt celerrimè et senescunt et ægrotant.* (Encyclop. méthod. *art.* Hygiène.)

ordres d'animaux ; à mesure qu'elle se développe dans les différentes classes, elle ajoute quelque chose à leur perfection, en étendant la sphère de leur existence. La sensibilité doit être, sans doute, le caractère naturel de la supériorité dans les individus comme dans les espèces. Ainsi, plus on aura de sensibilité, plus on s'éloignera de l'état végétatif, plus on s'élèvera dans la hiérarchie animale, plus on sera supérieur à ses semblables.

Une sensibilité exquise est l'attribut essentiel d'une constitution faible. Un systême nerveux très-développé, un tissu très-fin, des sensations très-vives en sont la preuve. Il n'est pas douteux que la délicatesse des organes n'entre pour beaucoup dans la perfection des sens ; leur habileté n'est pas du tout indépendante de l'organisation ; elle n'est pas seulement le fruit de l'exercice. Il est bien certain que les sens n'ont pas, dans le premier âge, toute la sûreté et toute la portée dont ils sont susceptibles, et qu'on apprend à voir, à entendre, et à palper, comme on apprend à goûter et à sentir. J'en conviens ; on ne distingue les saveurs, les odeurs, les

Le sentiment exquis appartient sur-tout aux hommes faibles.

Parce qu'il dépend moins de l'exercice des sens,

sons, les couleurs et les qualités tactiles des corps, qu'avec le tems. Je sais qu'il faut à un enfant plusieurs années pour se reconnaître et mettre les choses à leur place. Je sais quelle différence il y a de l'œil exercé du peintre dans l'examen d'un tableau, d'avec le regard d'un artisan, qui n'y voit que des couleurs et des figures. Je sais que les accords savans et délicieux d'une symphonie, ne sont pour l'oreille d'un ignorant qu'un brouhaha dans lequel il n'entend point d'harmonie. Je sais qu'on ne devient pas gourmet ni friand, sans beaucoup de soins et d'exercice; et qu'il y a entre le goût d'un sybarite de nos villes et celui d'un paysan qui ne boit que de l'eau et ne mange que du pain, la même différence qu'entre le goût du roi de Sparte et celui du tyran de Syracuse. Je sais que, faute d'exercice peut-être, nous avons perdu l'usage de l'odorat; et que nous ne serions point capables de suivre nos ennemis à la piste, comme les sauvages, ni de sentir les villes de loin comme les Arabes : je sais enfin, quoique je ne le conçoive pas, que les aveugles ont quelquefois distingué les couleurs au tact; mais je n'en suis pas moins fondé à croire, qu'il y a chez quelques individus une finesse de sen-

Que de leur délicatesse.

timent qui tient à l'état des sens, puisque cette faculté a différens degrés chez les personnes également exercées ; et qu'elle appartient, toutes choses égales d'ailleurs, plus spécialement aux hommes de complexion faible, et à tous ceux qui sont dans la même classe. La sensibilité est la source du génie, et l'ame des beaux-arts ; c'est elle qui inspire le poète et l'orateur, qui transporte le musicien, et qui anime le peintre. L'imagination est ordinairement liée à la délicatesse des organes, aussi-bien que le sentiment du beau et du bon, qui distingue éminemment les artistes d'un certain ordre.

Il est superflu de parler de la sensibilité des femmes : elle est inséparable de la fragilité de ce sexe. L'impression vive que lui fait la vue d'un objet aimé ou odieux, une odeur forte ou désagréable, un bruit soudain ; la mobilité de son caractère, de son humeur, de ses goûts, de ses penchans ; la véhémence passagère de quelques passions ; le rôle qu'il a joué dans l'histoire des folies humaines (1),

(1) Indépendamment de ce qu'il y a plus de folles que de fous, je veux parler du mesmérisme, des diables de Loudun, etc.

tout en lui prouve des organes faciles à exciter ; on doit en dire autant de l'enfance.

CINQ.me DIVISION.

Les hommes faibles ont plus de moralité.

Il ne faut pas croire que la sensibilité soit un stérile avantage ; elle est pour ceux qui en sont doués, la source d'une foule de jouissances inconnues aux autres hommes. Le plaisir trouve chez eux un accès plus facile, et leurs sensations sont plus vives. Cette précieuse qualité a d'autres conséquences : elle est dans la société le germe de toutes les vertus. L'homme faible connaît seul les douceurs de la pitié, le prix des bienfaits, l'empire de l'amitié, et le charme de la confiance. Il aime ses semblables, il abhorre l'injustice, il respecte les lois ; et le simple récit d'un acte de générosité ou d'héroïsme l'attendrit jusqu'aux larmes.

Les femmes nous offrent des modèles de cette heureuse faiblesse. La douceur, l'indulgence, et la soumission, son des vertus essentielles à leur sexe. On ne trouvera jamais qu'en elles ce tendre intérêt, ces soins délicats, qui adoucissent les maux et font oublier le malheur.

J. J. Rousseau accuse les enfans de méchanceté, et il les aimait. Je respecte le

erreurs d'un homme de génie; mais je ne conçois pas comment des êtres faibles qui sentent à chaque instant leur dépendance, pourraient être méchans; ne sait-on pas que la vue du mal les blesse et les irrite, que le sentiment de l'injustice les révolte, et qu'on est dans l'enfance plus accessible à la pitié qu'à tout autre âge? Au reste, je ne parle ici que des enfans dont l'éducation domestique n'a point gâté le bon naturel.

Les qualités morales, ai-je dit, ont leur principe dans l'organisation, puisqu'elles en sont le résultat : tout mouvement intérieur, indépendant de la volonté, est conforme à l'organisme. Ainsi nos penchans ne sont que l'expression de nos besoins; et comme telle qualité physique entraîne avec elle telle qualité morale analogue, si les vertus étaient constamment l'apanage de la faiblesse, les vices seraient inséparables de la vigueur. Il faut en convenir, toutes les passions n'ont pas leur source dans des besoins véritables; l'imagination, si puissante chez les hommes faibles, est toujours prête à pervertir leurs inclinations. Elle peut allumer en eux des desirs criminels, et les précipiter dans des égaremens que leur cœur désavoue. L'hom-

me robuste est exempt de ces sortes d'erreurs; mais aussi, cette insensibilité qui le dégrade, puisqu'elle le rapproche des brutes, le réduit aux seules lois de l'instinct. Ses facultés n'ont point de bornes, ses desirs n'ont point de frein. Toutes les vertus de convention, qui font le lien des sociétés, ne sont rien pour lui. En se livrant aux plus coupables excès, il ne fait que céder à d'irrésistibles passions. Son impassibilité le rend cruel et impitoyable. Sourd à la voix de l'humanité, il étouffe souvent celle de la nature. Les animaux les plus vigoureux, sont les plus terribles dans leurs emportemens : sitôt que les transports de la vengeance ou de l'amour les agitent, ils ne se connaissent plus, et sont capables de tout. Ce ne sont pas en effet des femmes nerveuses ni des enfans, ce ne sont pas des hommes de lettres ni des artistes qui font les grands scélérats ; mais ce sont des hommes doués de complexions robustes, dans l'effervescence ou la force de l'âge ; ce sont des artisans endurcis aux plus rudes travaux (1) ;

(1) Je ne nierai pas que le défaut ou les vices d'éducation morale ne puissent être cause que les malfaiteurs sortent presque toujours de la classe des

ce sont des hommes audacieux que rien n'émeut, que rien n'intimide. La pitié, est la vertu des femmes et des enfans; la crainte est une faiblesse. Qu'on parcoure l'histoire, on verra que les plus fameux brigands, qui ont été le fléau de leurs siècles, ou même ces petits scélérats obscurs, qui n'en ont été que l'opprobre, étaient presque tous des hommes de forte constitution. Des femmes, me dira-t-on, se sont souillées de forfaits atroces: trop souvent j'en conviens; mais je mets en fait, que presque toutes celles qui se sont signalées par quelqu'action d'éclat, ou quelque entreprise hardie, ont puisé leur audace dans une organisation mâle. Des hommes faibles ont pu concevoir le crime, le méditer, le préparer; ils ne l'ont jamais exécuté eux-mêmes. Il exige une force brutale, que toute la puissance de l'imagination ne saurait donner.

---

artisans : mais il ne faut pas s'en laisser imposer; l'éducation ne nous donne ni talens, ni vertus, elle ne fait que développer nos dispositions. La culture des arbres peut adoucir l'âpreté de leurs fruits; mais elle n'en change jamais la nature :

*Naturam expellas furcâ tamen usque revertat.*

Il est donc vrai que les hommes de forte constitution sont de leur nature impitoyables, violens et indomptables ; qu'ils sont la plupart doués de grands vices, et tourmentés par des passions subversives de tout ordre. Les vertus civiles et domestiques sont le partage des faibles : ils n'ont pas la force d'être méchans.

SIX.me DIVISION.

Les hommes faibles ont plus d'esprit.

Dans les égaremens de leurs futiles spéculations, des physiologistes ont voulu mesurer l'intelligence, comme on mesure les dimensions des corps ; d'autres ont mis l'esprit humain dans une balance, et l'ont estimé au poids du cerveau (1). On a prétendu évaluer des corps organiques comme des corps bruts ; et, empruntant à la physique des rapports de volume et de masse, en tirer

(1) Je proposerai un autre moyen d'estimer l'intelligence à la balance. Si, comme j'espère le démontrer, cette faculté est sur-tout le partage des hommes faibles, puisqu'ils sont ordinairement petits, maigres et chétifs, il sera prouvé que moins on est matériel, plus on a d'esprit. L'esprit est donc en raison inverse de la masse totale. Ce procédé me paraît plus rigoureux que celui des physiologistes.

des conséquences sur les facultés intellectuelles. L'infidélité de ces procédés prouve leur insuffisance. Il est, sans doute, dans l'organe de la pensée, une disposition d'où résulte le génie. Cette heureuse conformation se manifeste-t-elle par des caractères extérieurs? N'est-elle pas constamment liée à un certain état du corps qui puisse la faire reconnaître? Voilà ce qu'il fallait examiner.

On remarque dans les maladies, soit nerveuses, soit lymphatiques, un développement extraordinaire des facultés intellectuelles. Toutes les fois que ces deux systêmes viennent à prédominer, l'esprit semble acquérir plus d'activité et d'étendue. Plusieurs hommes de lettres m'ont avoué qu'une légère indisposition leur donnait plus d'imagination qu'ils n'en avaient avant d'être malades. Il s'opère un changement bien frappant, et en sens inverse, chez les écrouelleux et les rachitiques que l'âge ou les remèdes ont affranchi de leur faiblesse, et chez lesquels on a rétabli une sorte d'équilibre. Tant qu'ils sont malades, ce sont des prodiges d'intelligence et de sagacité; sont-ils rétablis? ce ne sont plus que des esprits ordinaires.

Je remarque que les hommes qui se sont le plus distingués par les ouvrages d'imagination, et sur-tout dans la carrière littéraire, ont été généralement faibles de corps et d'une constitution très-délicate. Je dis plus : presque tous ont été valétudinaires. Virgile était maladif; Horace se plaint de sa mauvaise santé; Cicéron fut obligé de quitter pour cela, quelque tems, le barreau. Chez nous, Descartes, Molière, Voltaire et J. J. Rousseau, pour ne parler que des plus connus, ont été toute leur vie, ou languissans, ou malades. Si je jette les yeux sur les homme de notre siècle qui cultivent les lettres avec le plus de succès, je vois qu'en général ils sont faibles et délicats. Que l'on ne croie donc pas, comme Démocrite l'a dit, et comme on le répète depuis plus de deux mille ans, que *l'esprit se ressent de la vigueur du corps.* Tout concourt, au contraire, à démontrer qu'une intelligence supérieure, une imagination riche, sont ordinairement liées aux tempéramens nerveux et lymphatiques ; que la force de l'esprit est inhérente à la faiblesse du corps, et par conséquent le partage de la constitution faible. Oui, c'est dans le corps le plus frêle que réside

réside le plus souvent le génie. Il affecte l'extérieur le plus chétif. Il semble que la nature lui ait refusé la matière ; mais quelle vie intérieure ! quelle chaleur de sentiment ! quelle profondeur de conception !

Les femmes ont, sans contredit, plus d'esprit que les hommes. Il y a, dans leurs idées, une tournure originale que nous ne saisissons jamais. Il y a dans leurs productions une couleur particulière qui les fait reconnaître aussi sûrement que leur écriture. Ce qui prouve qu'elles ont plus d'esprit, c'est que la tête leur tourne plutôt. On trouve dans les hospices d'insensés, trois folles pour deux foux. Or la tête ne tourne qu'aux gens d'esprit ; c'est une vérité universellement reconnue. Aussi, les idiots ne deviennent jamais fous. Des organes plus délicats donnent aux femmes plus de sentiment ; et l'esprit naît du sentiment. Cet avantage leur vaut l'empire qu'elles obtiennent souvent en dépit de lanature.

L'âge de la faiblesse est, quoi qu'on en dise, celui où l'esprit domine. Cette assertion n'est point un paradoxe. L'enfant sait à peine balbutier, qu'il veut parler ; à peine il sait articuler, qu'il parle beaucoup. Où

prend-t-il tout ce qu'il dit? Dans sa mémoire? il ne fait que de naître : il n'a point encore vécu. Il ne sait rien ; il est obligé de créer en quelque sorte toutes ses idées : cette intarissable loquacité n'est donc pas seulement réminiscence chez lui. Elle est presque toute entière dans la susceptibilité de ses organes ; elle est dans la facilité avec laquelle il conçoit, dans la rapidité avec laquelle il passe d'une idée à l'autre. Que faut-il de plus pour avoir de l'esprit ? Tout ce qui frappe ses sens, lui fait une impression vive. Il veut tout voir et tout entendre : rien ne lui échappe. Son cerveau est dans un travail continuel. Voilà pourquoi il est capable d'apperçus aussi fins et de rapprochemens aussi ingénieux. Il ne faut donc pas s'étonner de la singularité de ses questions, de la vivacité, ni du sel de ses réparties. On cite, de tous les enfans, des traits fort spirituels. Tout le monde se souvient d'avoir eu de l'esprit dans son enfance : très-peu s'apperçoivent qu'ils en ont moins à certain âge. Nos facultés physiques venant à se développer, étouffent souvent le germe des plus heureuses dispositions. Tel était un phénomène à six ans, qui n'est plus qu'un sot à trente.

Avoir montré que l'esprit et la faiblesse habitent ordinairement ensemble, et que le développement des forces physiques nuit aux facultés morales et les détruit, c'est avoir établi que ces dernières sont communément en raison inverse des facultés physiques, et réciproquement. Je pourrais m'appuyer ici d'un grand nombre de faits : les exemples ne me manqueraient pas ; mais on me dispensera d'applications sur lesquelles je ne dois pas insister. La force de la vérité m'oblige pourtant de dire que les hommes les plus robustes sont presque toujours les plus bornés. La force, résultant de la masse musculaire, est incompatible avec la mobilité d'un système nerveux prépondérant ; ainsi, une constitution très-vigoureuse exclut en quelque sorte l'intelligence.

On conçoit à peine à quel point celle des artisans est bornée. Ils ignorent presque tous la théorie de leur art, et sont incapables d'en raisonner. Leurs idées sont resserrées dans le cercle de leurs habitudes : ils n'en sortent jamais. C'est pour eux un effort de génie que de varier un procédé : les plus habiles ne savent qu'imiter.

Quel est l'effet des exercices académiques?

De détruire entièrement l'influence du système nerveux, et d'éteindre les facultés morales. L'esprit des danseurs, des écuyers, et des bretteurs, est dans leurs muscles : leur cerveau ne fait que végéter. Les athlètes de profession étaient stupides: *les hommes d'esprit ne sont pas des Crotoniates.* En nous fortifiant, nous nous abrutissons ; nos sens s'émoussent; notre intelligence se rappetisse. A mesure que nous nous énervons, au contraire, nous étendons le domaine de la pensée.

Voilà une esquisse des principaux avantages qui résultent d'une faible constitution.

Applications de ce qui précède aux peuples.

Je voudrais, s'il était possible, donner à ce systême un nouveau degré de certitude. Je n'ai considéré jusqu'ici que les individus. J'ai opposé le fort au faible, et j'ai vu le faible sortir victorieux de cette lutte, en apparence inégale. Je vais, dans un apperçu rapide, transporter aux peuples ce que j'ai dit des hommes en particulier ; je leur appliquerai les mêmes mesures; je les comparerai sous le rapport des constitutions dominantes, pour voir si j'obtiendrai les mêmes résultats.

Les peuples barbares, ou dans leur en-

fance, nous représentent fort bien la constitution robuste, parce qu'elle domine chez eux ; et les peuples très-civilisés, qu'on appelle *corrompus*, ont tous les caractères de la constitution faible. Les premiers, encore bruts, grossiers, sont plus près de la nature; les derniers, amollis par le luxe de l'aisance, formés par le commerce du monde, en sont fort éloignés : ils n'ont plus rien de leur vigueur primitive. Les peuples errans, et sur-tout les peuples chasseurs, sont encore en possession de cette force originelle. Ce sont à présent les tartares et tous les sauvages des deux hémisphères, soit nomades, soit casaniers. L'histoire pathologique de ces barbares est trop peu connue, pour qu'on puisse rechercher l'influence que leur constitution physique doit avoir sur le nombre et la gravité de leurs maladies. On ne peut, d'ailleurs, établir de comparaison à cet égard, à raison des différences que le genre de vie et les mœurs mettent entre les nations civilisées et les autres. Mais il est assez probable que, toutes choses égales d'ailleurs, les peuples étant dans la condition respective des hommes faibles et des hommes robustes, ils sont soumis à tous les

effets de la constitution qui domine parmi eux.

La durée de la vie dépend, sur-tout, comme je l'ai dit, de la complexion individuelle, qui agit en retardant ou en accélérant l'accroissement. D'après cela, je suis fondé à croire que, malgré les excès de toute espèce auxquels nous portent les passions et les vices inhérens à l'état social, notre vie est plus longue que celle des sauvages. Je ne sache pas, en effet, que les voyageurs donnent à leurs vieillards un âge très-avancé; et il y en a en Angleterre, en Suède et en Norvège, (plutôt qu'en Espagne et en Italie), dont la vieillesse paraît excéder les bornes de la vie humaine. Ainsi, selon toutes les apparences, on vit plus long-tems chez nous que chez les sauvages.

Il est bien naturel que le tartare et l'africain ayent l'odorat meilleur que nous : ils ont plus de capacité nazale. Il faut observer, d'ailleurs, que ce sens, comme accablé chez nous par la multiplicité et la continuité des impressions qu'il éprouve, s'émousse bientôt, parce que toute sensibilité s'épuise par l'abus des excitans. Mais, à l'exception peut-être de celui-ci, tous les sens sont parmi

nous plus perfectibles, à raison de la prédominence de notre système nerveux, et plus parfaits à cause de cette susceptibilité, aiguisée et dirigée par un exercice convenable.

De cette finesse de sentiment, qu'on ne peut refuser aux peuples *corrompus*, découlent d'autres avantages bien précieux. Il semble que l'intelligence et l'humanité marchent toujours de front avec la civilisation, et qu'elles se développent dans la même proportion.

Les facultés intellectuelles mettent entre les nations policées et les peuples encore bruts, un intervalle immense. La stupidité de ceux-ci nous étonne : le plus simple calcul est au-dessus de leur portée. On sait, au contraire, quelle force de génie ont déployé dans les arts, les sciences et la littérature, les Européens occidentaux.

L'homme de la nature paraît animé d'un instinct féroce, dont il ne se dépouille qu'en s'énervant, ou par les progrès de la dégénération. Il est cruel par indolence; il a toute la force et l'insensibilité qu'il faut pour l'être. Il attache aussi peu de prix à la vie des autres qu'à la sienne. Les guerres

4 . . . .

des sauvages sont mille fois plus vives et plus meurtrières que les nôtres ; on s'y fait un régal de manger la chair et de boire le sang de ses semblables. La nature les invite à d'horribles festins, dont l'idée seule nous révolte. Et on dit que nous nous dépravons en nous civilisant !

Tous les peuples sont, dans leur enfance, vigoureux, stupides et cruels. Les Turcs sont assurément les plus bornés et les plus barbares d'entre les Européens ; et la force des Turcs est devenue proverbe. Les habitans des parties les plus sauvages de la Russie leur sont à-peu près comparables pour la vigueur ; et on ne trouve guère, dans cette partie de la nation encore brute, ni plus d'intelligence, ni moins d'inhumanité (1).

Heureusement, tout dégénère. Ces races si fières s'abâtardissent ; ces peuples, si robustes, s'énervent ; et dans la même proportion, leur esprit s'ouvre, leurs mœurs

---

(1) On dit pourtant que les Russes sont en particulier charitables et hospitaliers : c'est par les actes collectifs, qu'il faut juger les nations. Au reste, ne cite-t-on pas des animaux les plus féroces, des traits de vertu qui feraient honneur à des hommes ?

s'adoucissent. Les institutions sociales jettent enfin, dans ces cœurs farouches, des semences de vertus, qui, en se développant, étouffent les affreux penchans de l'instinct : leurs sentimens s'épurent, leur raison s'éclaire. La force a perdu tous ses droits, en perdant son empire. Quand les lois parlent, c'est la justice qui prononce. Bientôt la sensualité nous crée de nouveaux besoins, et nous procure des jouissances nouvelles. A mesure qu'on devient sensuel, et qu'on s'énerve, l'ame s'aggrandit, l'intelligence s'étend, et le cœur s'amollit. Loin de perdre à ce changement, le courage lui-même se ranime dans une source plus noble. Le courage des barbares est dans une vigueur brutale qui a besoin d'activité ; celui des hommes faibles est dans leur tête ; c'est l'imagination qui en fait les frais.

Oui, j'ose le dire, les peuples les plus énervés sont ceux qui ont le plus d'esprit et de moralité (1). C'est par leur industrie

---

(1) On m'opposera les beaux jours de la République Romaine, où, pauvre et ignorante, elle donnait au monde des leçons de vertu civique. Il me semble que parmi tant de beaux exemples de désintéresse-

qu'ils balancent avec avantage la force corporelle des nations sauvages. Une force aveugle et mal dirigée, doit céder aux combinaisons du génie, qui est le partage de la faiblesse. Toute l'Europe occidentale, habitée du tems des Romains par des nations barbares, a été leur proie ; et ils ne devinrent les maîtres du monde que quand ils en furent *les plus corrompus.* Athènes, la brillante Athènes, fut long-tems la première République de la Grèce. Ce n'était pas l'étendue de son territoire, ce n'étaient pas ses richesses qui faisaient sa puissance ; mais elle a dû son empire à un peuple délicat, poli, *dépravé*,

---

ment et de dévouement à la chose publique, les hommes ne furent pas si irréprochables, qu'on ne sentît le besoin d'une législation, et les mœurs si pures, qu'on pût se passer de censeurs. Un peuple qui violait si indignement les traités les plus saints, devait-il être bien loyal dans ses transactions particulières ? L'esprit de conquête et d'usurpation n'est-il pas incompatible avec la bonne-foi ? Des hommes si durs envers eux-mêmes, peuvent-ils être bons et humains envers les autres ; et ne sait-on pas, par l'exemple du *Peuple de Dieu*, qu'on peut allier la simplicité de la vie patriarchale avec les débordemens les plus abominables ?

autant qu'il était spirituel et humain. Les Spartiates, si vantés, étaient robustes et impassibles; mais en revanche quelle grossièreté, quelle cruauté, et quelle ignorance! Qu'est-ce qui rend le commerce des hommes les plus civilisés, si agréable et si sûr tout à la fois? C'est la bonne foi, la confiance et la loyauté qu'on trouve parmi nous bien plutôt que dans le fond de la nouvelle Zélande. Les Français et les Anglais sont individuellement les plus faibles d'entre les Européens; mais on ne peut leur disputer la supériorité dans aucun genre de gloire; et il n'est personne peut-être qui n'aimât mieux vivre à Paris ou à Londres, qu'à Saint-Pétersbourg ou à Constantinople.

Voilà des considérations qui mériteraient d'être développées. En les poussant plus loin, on trouverait que les chefs-d'œuvres ne paraissant chez les nations, qu'au moment de leur déclin, la plus brillante époque de leur histoire est celle de la dégénération des individus. Ce qu'on appelle dégénération, dans l'espèce humaine, est donc un véritable perfectionnement.

Il ne m'appartient pas d'en dire davantage. Je voulais indiquer rapidement les avantages

que procure une faible constitution ; j'ai rempli ma tâche. Je crois avoir démontré que les hommes faibles ont moins de maladies que les hommes robustes, parce qu'ils les pressentent par leur susceptibilité, qu'ils les préviennent par leurs attentions, et qu'ils les évitent par leur tempérance. J'ai fait voir qu'ils supportaient mieux leurs maladies que les hommes robustes, parce qu'elles sont plus bénignes et plus lentes. J'ai montré qu'ils vivaient plus long-tems que les hommes robustes, parce que les maladies les épargnent davantage, et parce que leur accroissement est plus lent. J'ai rappelé qu'ils avaient des sens plus délicats et plus perfectibles que les hommes robustes; j'ai prouvé enfin qu'ils avaient plus d'esprit et de moralité, parce qu'ils avaient plus de sentiment.

La nature a donc placé les hommes faibles, souvent à leur insçu, dans la plus heureuse condition. Comblés de tant de faveurs, ils sont l'ame des sociétés ; ils y remplissent les plus importantes fonctions : les hommes robustes n'y sont que des instrumens serviles. Dans l'ordre civil et politique, c'est presque toujours la faiblesse qui, élevée au

premier rang, commande, tandis que la force, ravalée aux emplois les plus vils, obéit.

Qu'on reproche maintenant à la médecine de ne conserver que les hommes faibles (1); ils sont à la fois l'honneur de l'humanité, les soutiens et la gloire des empires.

---

(1) J. J. Rousseau.



# APPENDICE.

*Coup-d'œil sur les moyens les plus propres à fortifier la constitution.*

Le système que j'ai tâché d'établir, souffre sans doute quelques restrictions; mais elles y seront aisément senties: je n'ai pas besoin de les faire ressortir. La force et la faiblesse n'ont rien d'absolu; ce ne sont que des rapports: elles ont donc leurs degrés. Il est certain que la vigueur, portée à l'extrême, mérite tous les reproches que je lui ai faits; et qu'ils ont d'autant plus de poids, que cette puissance corporelle est poussée plus loin; mais, il ne faut pas en inférer qu'un état opposé, soit favorable en proportion de cette faiblesse constitutionnelle. Celle-ci doit avoir ses bornes. Une santé trop frêle peut être sans danger; mais elle a du moins ses désagrémens. Si les systêmes nerveux et

lymphatiques deviennent trop prédominans, l'action des organes est pénible et désordonnée, la susceptibilité est excessive, l'économie en est troublée : et la vie n'est plus qu'une scène d'infirmités et de dégoûts. Ici, la faiblesse cesse d'être un avantage, parce qu'elle est maladive. Rien ne saurait dédommager des incommodités qu'elle amène : un peu moins d'esprit et de sentiment, et un peu plus de santé ; voilà notre devise. *Primò vivere ;* et languir valétudinaire n'est pas vivre.

Je veux rechercher quels sont les moyens les plus propres à corriger ou à prévenir cette détérioration. Est-il au pouvoir de l'art de réparer les torts d'une nature avare, de donner à un corps faible ce qu'elle lui a refusé, ou de le ramener à l'équilibre qu'il a perdu ? Il me semble que l'art peut encore davantage ; mais pour bien apprécier sa puissance et nos ressources à cet égard, voyons ce qu'il produit, sans dessein, tous les jours sous nos yeux.

Dans aucune classe d'hommes, la vigueur n'est aussi prononcée, ni aussi répandue que parmi ceux qui se livrent aux travaux manuels de l'agriculture. Un teint

animé et rembruni, des muscles durs et épais, des maladies violentes, tout annonce en eux des organes énergiques. La facilité avec laquelle ils soutiennent des exercices pénibles, ils digèrent des alimens grossiers, ils supportent les vicissitudes du chaud, du froid, du sec, de l'humide, et des vents, prouve la plus robuste complexion. Ce développement considérable des forces physiques ne peut avoir sa source que dans leur genre de vie. Il doit être dû à des causes qui leur soient propres. Or, je vois que les hommes occupés du manuel des travaux champêtres,

1.° Travaillent beaucoup;

2.° Que leurs travaux sont très-fatigans;

3.° Qu'ils travaillent dans un air aisément et fréquemment renouvellé;

4.° Qu'ils travaillent très-souvent au soleil;

5.° Qu'ils usent presqu'uniquement de nourritures végétales et farineuses;

6.° Qu'enfin l'esprit est entièrement passif dans tout ce qu'ils font.

Je crois que ces circonstances sont les véritables causes de la vigueur qui règne parmi eux, parce qu'elles leur sont à-peu-près particulières, ou du moins qu'en s'étendant

dant aux individus qui se trouvent dans une condition analogue, elles produisent des effets semblables. Considérons-les isolément.

Le travail fortifie; c'est une vérité triviale. Il me semble aussi que plus on travaille, plus on acquiert de force. Je remarque que plus un métier est dur et pénible, plus ceux qui l'exercent sont vigoureux. Ainsi la vigueur que procure un travail est toujours proportionnée à celle qu'il exige. Il en résulte que le plus violent exercice est celui qui fortifie le plus. Donc il est faux que le mouvement cesse d'être salutaire, lorsqu'il va jusqu'à la fatigue. Dès que la sueur paraît, dit-on, il faut s'arrêter : l'exercice est excessif, quand il produit la faiblesse. Je ne sais pas si l'on est jamais sorti d'une académie de danse, d'escrime ou d'équitation, sans être excédé, et tous ceux qui les fréquentent se fortifient de jour en jour. Le malheureux, qui gagne sa vie à force de bras, ne quitte jamais son travail sans être harassé, et sa vigueur va croissant. Ainsi, on prend, dans l'exercice qui amène la fatigue, les élémens d'une force nouvelle. La nature tend toujours à se mettre au-dessus des efforts qu'elle a à soutenir (1). Dans les

Première et deuxième section.

(1) Le sac d'un anévrisme s'épaissit d'ordinaire à

exercices du corps, le développement des parties se proportionne à la force qu'il leur faut déployer. Si vous êtes las du repos, et que vous vouliez vous délivrer de l'engourdissement que vous éprouvez, le moindre mouvement le dissipera; mais vous n'aurez rien gagné. Pour qu'un exercice vous fortifie, il faut qu'il soit fatigant. Un bon exercice est un travail, et celui qui n'en est pas un est à peine un exercice.

Troisième section.

On a tous les jours des preuves de l'influence salutaire d'un air renouvellé; l'utilité des promenades se borne presque uniquement à cet effet. Ce n'est pas qu'on ne doive faire une différence entre ces diverses sortes d'exercices, à raison de la part plus ou moins active qu'on y prend; mais dans la promenade à pied, on doit compter pour bien peu de chose l'action méthodique lente et faible des jambes et des cuisses; dans la promenade à cheval et au pas, je ne vois point qu'il faille beaucoup d'efforts au cavalier pour

---

mesure qu'il se distend. L'épiderme ne s'use point par le frottement : il s'accumule aux endroits où il est comprimé. La peau des Groënlandais et des Eskimaux éprouve, par l'impression d'un froid violent, le même changement que celle de l'Africain à l'ardeur du soleil.

s'affermir sur la selle et suivre les mouvemens du cheval : tout semble donc se réduire à un déplacement d'air. On ne niera pas du moins, que ce ne soit le seul avantage de la promenade sur l'eau et en voiture. Ici le corps est tout-à-fait passif. Transporté successivement dans différens points de l'athmosphère, il se trouve ainsi exposé à un courant d'air dont la vîtesse est déterminée par celle du bateau ou de la voiture. Dans ces deux derniers exercices, la circulation sanguine ne paraît point accélérée ; mais la transpiration est augmentée. Le ressort qu'a pris la peau s'est communiqué à l'estomac, l'appétit s'est ouvert, et le jeu de toutes les sécréitons est devenu plus actif. Tout cela est dû au renouvellement de l'air à la surface du corps. Ce déplacement de l'air qui nous entoure et nous touche, fait une partie essentielle des exercices académiques, de la paume, du patin, de la course, etc., et contribue pour beaucoup à leur salubrité.

Il est une circonstance dans la vie des campagnards qui mérite sur-tout d'être remarquée : c'est qu'ils travaillent le plus souvent au soleil, ou bien au grand jour. La chaleur et la lumière solaires sont placées parmi les stimulans les plus actifs, quand

Quatrième section.

ils n'ont pas endurci la peau par une action très-prolongée. On les recommande aux écrouelleux et aux rhumatisans. On pourrait en étendre l'usage à toutes les maladies lymphatiques et asthéniques. Faure en a fait un moyen de guérison des ulcères de mauvaise nature. Les effets de la chaleur et de la lumière solaires réunies, sont de colorer la peau, en modifiant peut-être la sécrétion cutanée, et de lui donner du ressort. Ceux qui vivent dans des lieux sombres, et que le soleil n'éclaire jamais, ressemblent aux fleurs qui s'étiolent, quand elles sont privées de cet aspect bienfaisant : ils sont pâles et languissans. L'action de la chaleur et de la lumière solaires ne s'arrête donc point à la peau. Les moissonneurs brunissent très-sensiblement pendant la moisson ; et durant ce travail, ils n'ont que des fièvres ardentes. A mesure qu'on se rapproche des tropiques, on voit la peau, les cheveux et la prunelle brunir, et la vigueur se développer avec le systême sanguin. Il paraît qu'il y a moins d'yeux bleus et de cheveux blonds dans notre France, qu'il n'y en avait dans les Gaules. A mesure que le pays s'est découvert, et que la température s'est adoucie, nous avons pris la teinte méridionale. Il y

a une gradation très-régulière du blanc au noir dans la peau humaine depuis l'Ecosse, la Suède et autres pays septentrionaux, où le froid n'est pas extrême, jusqu'à la Nigritie où il fait plus chaud qu'en aucun lieu du monde. L'énergie musculaire suit exactement la même proportion dans les peuples; elle croît à mesure que la peau se colore. Il en est de même parmi les individus : la peau la plus blanche est celle des hommes à tempéramens lymphatiques : elle est plus blanche dans le jeune âge que dans le reste de la vie; plus blanche chez les femmes que chez les hommes. Ainsi la blancheur de la peau est inséparablement liée à la faiblesse; un teint basané, au contraire, annonce toujours la force. En effet, s'il est vrai que celle-ci dépende de la prédominence du systême sanguin, et si la peau se rembrunit et se colore à proportion du développement de ce systême, la vigueur individuelle pourra s'estimer et se mesurer par la couleur de la peau, et elles se trouveront dans un rapport constant et direct.

Il entre dans mon plan de prouver ici l'influence que les nourritures végétales ont plus que les autres sur la production d'une constitution robuste. Cette proposition peut Cinquème section.

paraître, au premier aspect, dénuée de fondement et de toute probabilité : il est reconnu que les substances animales fournissent sous le même volume beaucoup plus de matière nutritive que les végétales ; mais qu'on veuille bien y réfléchir : des légumes, du pain et de l'eau font toute la nourriture des habitans de nos campagnes ; aussi mal nourris, en apparence, ils sont capables des travaux les plus rudes, et la plupart sont des modèles de vigueur (1). Dans la supposition où les végétaux seraient peu nourrissans, quelle force d'assimilation l'exercice communiquerait-il donc à nos organes ? Le travail pourrait tenir lieu, jusqu'à un certain point, d'une bonne nourriture, puisqu'avec de mauvais alimens, il pourrait procurer plus de force que ne le feraient sans lui les mets les plus succulens, en quelque quantité qu'on les prît. En effet, une foule d'hommes consacrés par état à la religion et à l'oisiveté ; par goût et par désœuvrement, aux plaisirs de la table, se livraient à toutes les profusions de la bonne chère. Quel fruit en retiraient-ils ?

(1) On a pourtant remarqué que, dans leurs maladies aiguës, ils se laissaient souvent abattre au premier choc, et que les stimulans y avaient eu mainte fois plus de succès que les débilitans.

De la pléthore, un embonpoint démesuré et des passions véhémentes : mais la corpulence ne fait point la vigueur. Quoi qu'il en soit, les exercices ne pourront jamais la produire, sans être aidés d'alimens substantiels. Il semble donc que ceux des campagnards le soient réellement. Je crois qu'ils le sont beaucoup plus qu'on ne pense. Il faut bien distinguer, dans les substances alimentaires, la qualité nutritive de leurs sucs d'avec leur quantité. On ne peut rien conclure de l'une, relativement à l'autre. Il doit y avoir, dans les végétaux, une puissance nutritive que n'ont point les matières animales : il est un grand nombre de faits qu'on ne saurait expliquer sans cela.

Plus un pays est pauvre, moins on y connaît l'usage de la viande, et plus les habitans en sont robustes. La viande est un luxe alimentaire, qui suppose un sol fertile ou des richesses industrielles. Les montagnards, qui sont par-tout si misérables, ne mangent guère de froment, même en Europe. Des semences farineuses, des fruits et des légumes font leur nourriture ordinaire. Nos Bretons, nos Auvergnats, nos Savoyards n'en ont pas d'autres. Cependant les montagnards sont, dans tous les pays

du monde, les hommes les plus robustes. Ceux d'entre nous qui ne vivent que de farines grossières, sont toujours plus forts que les autres. Il y a donc, dans ces sortes de végétaux, une vertu nutritive bien efficace. Le froment est donc, par le fait, moins nourrissant que les farines plus compactes; et cette première qualité paraîtra bien faible dans les substances animales, si on considère que les Anglais, les Francais et les Allemands, qui mangent le plus de viande, sont les peuples les moins robustes de l'Europe. Il faut convenir, d'après tout cela, que les végétaux sont plus corroborans que les alimens tirés du règne animal. Ces derniers sont plus stimulans, mais les premiers sont plus toniques; ceux-là nourrissent plus abondamment, ceux-ci fortifient davantage (1).

Ce serait ici le lieu de hazarder quelques idées touchant l'influence que les nourritures ont sur les qualités morales. La distinction, que je viens d'établir, pourrait jeter quelque

---

(1) Malgré tout ce que j'ai dit pour soutenir cette opinion hazardée; si elle paraît mal fondée, je l'abandonne. La vérité m'est trop chère, et je la cherche de trop bonne foi, pour prétendre avoir raison à ses dépens.

lumière sur cet objet. Les nourritures font une grande partie de la vie animale, et on ne peut pas croire qu'elles soient de leur nature indifférentes. Il existe, sans doute, des rapports constans entre l'instinct et les alimens. Il me semble qu'en général les substances animales sont aussi favorables au développement de la susceptibilité et de toute espèce de sentiment, que les végétales y sont contraires (1). Cette observation, appliquée aux différens peuples, et aux diverses classes de la société, aiderait peut-être à expliquer pourquoi les dispositions morales changent comme les localités; pourquoi elles sont très-souvent relatives à l'aisance et aux conditions des hommes; pourquoi les provinces d'un même pays ont été long-tems séparées par un caractère et des mœurs particulières. Cette matière exigerait d'amples recherches; je me contente de l'indiquer. Je passe à une dernière remarque sur la vie des campagnards, et de tous ceux qui se livrent, comme eux, à un travail pénible et manuel.

Sixième section.

De tout ce que j'ai dit précédemment, il est résulté que le travail, en augmentant la

(1) Avantages du régime pythagorique dans le traitement des maladies nerveuses.

puissance musculaire, rapetissait le champ de l'imagination. Le systême nerveux semble être effacé par l'accroissement de l'appareil musculeux : toute la vie se concentre dans ce dernier, qui détourne à lui l'action de tous les autres organes, ou qui souvent la détruit par une influence négative. De-là vient que toute application mentale est incompatible avec les grands mouvemens du corps. Le calme de l'ame et le repos de l'esprit sont nécessairement attachés à des travaux pénibles. Le travail du corps est le plus sûr moyen de distraire l'imagination et de dissiper le trouble des passions. On a tiré parti de cette remarque dans le traitement des fous ; et je ne doute point qu'on n'employât les exercices avec autant de succès contre les autres maladies morales et nerveuses. Mais l'inaction trop prolongée de l'esprit, comme celle des muscles, en fait perdre l'usage : voilà, en partie, pourquoi le travail du corps abrutit à la longue.

S'il paralyse, en quelque sorte, le cerveau en le privant de toute action morale, combien le travail de l'esprit nuit-il plus encore au développement des forces physiques ? L'excitabilité du systême nerveux est bientôt épuisée. Qu'un drame nous intéresse,

qu'une lecture nous attache, et nous voilà excédés de fatigue. Les méditations, la moindre impression de tristesse, les agitations d'un songe qui nous offre des plaisirs trop vifs ou quelque scène d'horreur, nous jettent dans un abattement comparable aux effets du plus violent exercice. Tous les penseurs sont maigres et secs. Ces génies précoces, qui n'ont fait que briller un instant sur la terre, ceux qui se sont tués par l'étude, ont péri, comme les victimes de la masturbation, de phthisie nerveuse. Les Anciens, sachant à quel point toute espèce de mouvement nerveux contrarie l'accroissement, interdisaient les femmes aux athlètes. D'après cela, je ne doute point que l'exercice de l'esprit ne soit, dans quelques arts, un grand obstacle à l'acquisition des forces qu'ils pourraient procurer; et il m'est démontré que les travaux les plus méchaniques, ceux qui exigent le moins d'intelligence, sont aussi ceux qui, toutes choses égales d'ailleurs, fortifient le plus.

Voilà, dans la vie des hommes occupés des travaux manuels de la campagne, le concours des circonstances les plus propres à former une complexion robuste.

CONCLUSION. Ô vous, qui voulez échanger votre faiblesse contre de la vigueur, vous connaissez les plus sûrs moyens d'y parvenir : la route vous est tracée. Exercez vos membres, endurcissez votre corps par la fatigue, fortifiez le par une nourriture grossière ; évitez sur-tout le travail de tête ; vous allez devenir robustes : mais ce sera aux dépens de vos sens, de votre esprit et de votre cœur. Vous aurez compromis votre santé, en l'affermissant ; vous aurez abrégé votre vie, en la rendant plus active. Gardez-vous de suivre un aussi dangereux conseil. Je ne vous ai montré l'écueil que pour vous en éloigner. Les Grecs et les Romains avaient établi des gymnases par-tout : j'ai toujours cru qu'il était plus sensé d'instituer un art d'ôter aux corps trop matériels la corpulence qui les surcharge. Cette idée est indiquée par Hippocrate, lorsque, décrivant les inconvéniens d'une constitution athlétique, il donne les moyens de la détruire, pour y substituer un embonpoint médiocre, mais exempt de dangers.

FIN.